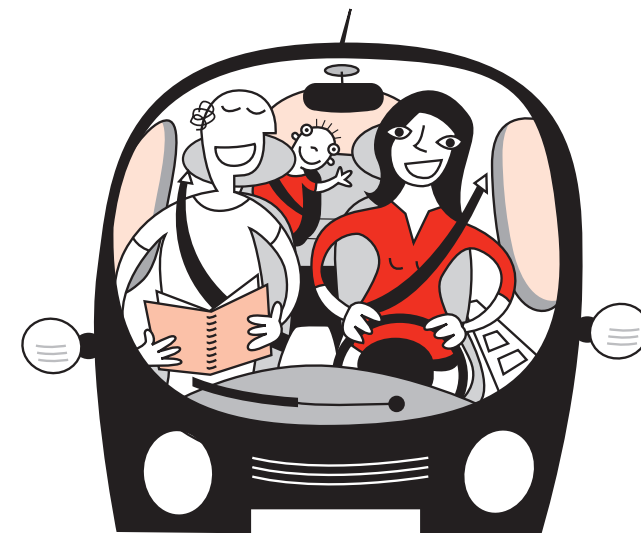


Recorda:

- No consumeixis begudes alcohòliques ni drogues si has de conduir.
- Consulta el teu metge, farmacèutic o personal d'infermeria si estàs prenent alguna medicació.
- Utilitza el casc o el cinturó de seguretat en tots els desplaçaments.
- Fes que els infants viatgin sempre subjectes amb dispositius homologats apropiats al seu pes.
- No posis en perill la teva vida ni la dels altres: condueix amb prudència i respecta sempre els límits de velocitat i les normes de trànsit.



Al volant, evita el risc

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 



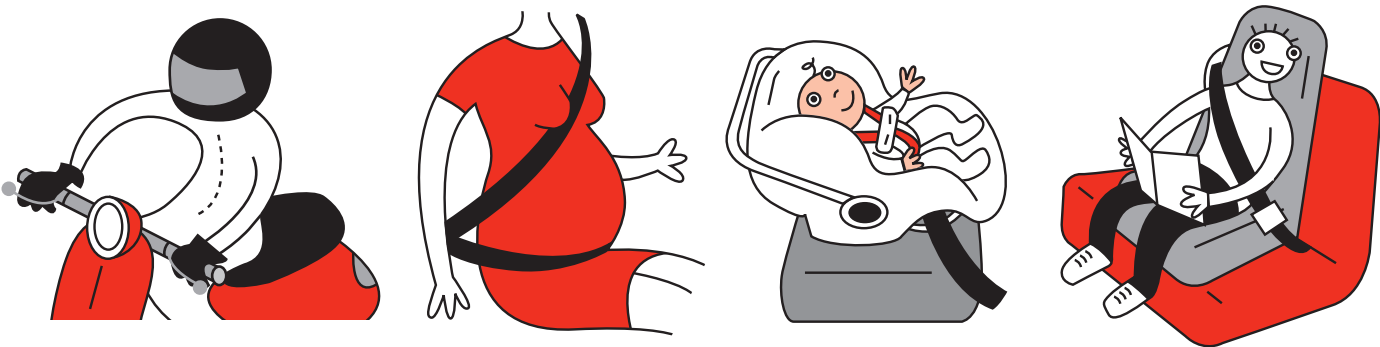
www.gencat.cat/salut

© Generalitat de Catalunya · D.L.B-21.476-2006



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

A Catalunya, més de 180.000 persones pateixen cada any lesions derivades dels accidents de trànsit. La majoria d'aquestes lesions poden prevenir-se evitant la conducció sota els efectes de l'alcohol o a velocitat excessiva, i utilitzant elements com el cinturó de seguretat, el casc i les cadiretes o dispositius de retenció infantils.



Com pots prevenir els accidents de trànsit i les seves conseqüències

- No consumeixis begudes alcohòliques ni altres substàncies que puguin alterar la teva capacitat per conduir.
- Consulta el teu metge o al personal d'infermeria si pateixes alguna malaltia crònica (diabetis, epilèpsia, etc.) o estàs prenent alguna medicació. Algunes malalties i medicaments poden afectar la conducció de vehicles.
- Fes-te revisar periòdicament la vista i l'oïda si tens més de 60 anys.
- No deixis que el cansament i la son et sorprenguin mentre conduïxes: atura't per descansar almenys un cop cada dues hores i davant de qualsevol sensació de son.
- Intenta evitar tot allò que et pot distreure quan conduïxes: fumar, parlar pel mòbil, manipular aparells de música, etc.



Els elements de seguretat et protegeixen: utilitza'ls sempre!

Per reduir la gravetat de les lesions, en cas de produir-se un sinistre, en tots els desplaçaments utilitza:

- Casc homologat per als usuaris de vehicles de dues rodes.
- Cinturó de seguretat per a tots els ocupants dels automòbils.
 - Cal portar-lo tibant i correctament col·locat (no s'ha de posar mai sota el braç ni utilitzar pinces per fixar-lo). Si es deixa fluix no és efectiu.
 - No s'ha d'inclinar el respall molt enrere, el cinturó perd efectivitat.
 - Les embarassades també han d'utilitzar el cinturó de seguretat: caldrà procurar que la banda superior passi entre els dos pits i la inferior tan avall com sigui possible, sota el ventre.
- Fins als 12 anys, els nens han d'utilitzar cadiretes o altres sistemes de retenció infantils, homologats i apropiats per al seu pes.

Grup	Pes (kg)	Edat aproximada	Dispositiu
0	0-10	De 0 a 9 mesos	<ul style="list-style-type: none">• Cabàs transversal al seient posterior• Portabebès instal·lat en sentit contrari a la marxa i preferentment als seients posteriors
0+	0-13	De 0 a 18 mesos	<ul style="list-style-type: none">• Portabebès instal·lat en sentit contrari a la marxa i preferentment als seients posteriors
I	9-18	De 9 mesos a 4 anys	<ul style="list-style-type: none">• Cadireta instal·lada preferentment als seients posteriors
II	15-25	De 3 a 6 anys	<ul style="list-style-type: none">• Seient elevador amb respall instal·lat preferentment als seients posteriors
III	22-36	De 6 a 12 anys	<ul style="list-style-type: none">• Seient o coixí elevador instal·lat preferentment als seients posteriors